

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan ketrampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam yang di kenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani *Gymnos* yang berarti telanjang.

Menurut Hidayat (1995), kata *Gymnastiek* tersebut, dipakai untuk menunjukan kegiatan- kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini biasa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Lalu apa pengertian senam?. Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2002) mencoba mendefinisikan senam sebagai : Suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Peter H. Werner (1994) mengatakan : senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.

Senam kependidikan adalah istilah yang diterapkan pada kegiatan pembelajaran senam yang ada di sekolah, sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Tujuannya adalah merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam. Dalam senam kependidikan anak belajar pada tingkatannya masing-masing, untuk mengembangkan pengertian dan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak. Senam di sekolah adalah kegiatan yang sangat bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak, Lewat berbagai kegiatannya anak yang terlibat senam, akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya kelenturan, koordinasi, kelincahan serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan juga kegiatan yang menuntut kerja sistem jantung dan paru-paru (cardio-vascular system). Program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

Persoalan yang kita hadapi yaitu bagaimana senam dapat secara optima tercapai dengan anak merasa nyaman dan menyenangkan. Jenis senam apakah yang dianggap paling cocok untuk memperoleh manfaat banyak mungkin, bagaimana caranya agar kesemua itu dapat dicapai, dalam situasi pendidikan di sekolah yang sangat minim peralatannya.

Pembelajaran senam di sekolah SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu berbeda sifatnya dengan pelatihan senam yang sama dengan sekolah lainnya. Sehingga dalam pembelajaran senam anak akan hadir diruangan senam, bukan karena mereka ingin ada disana, melainkan mereka harus ada disana. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias, sementara tidak sedikit pula yang terlihat terpaksa, ragu- ragu atau malah terlihat malas.

Pada umumnya kita selalu ada kesulitan yaitu bagaimana dalam pembelajaran senam di sekolah dapat diikuti seluruh siswa ketika ia mengikuti pembelajaran, Kenyataan menunjukkan, dalam banyak situasi pembelajaran senam, banyak sekali siswa yang tampaknya tidak tertarik untuk betul- betul menguasai gerakan dasar senam, berdasarkan pengalaman, hampir semua murid putri di SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu takut untuk mengikuti pelajaran senam. Sebenarnya, persoalan anak takut dalam mengikuti pelajaran senam, bukan masalah baru. Hal itu terjadi bukan hanya di SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu atau sekolah lain yang peralatannya memang minim, bahkan, keadaan diatas juga sangat mencolok. Dimana sebenarnya letak kesalahannya? kesalahan justru terletak pada metode pengajaran senam yang diterapkan guru. Yang selama ini bersifat formal, mengacu pada prestasi, yang

menyebabkan banyak anak merasa dirinya tidak mampu, yang menyebabkan dirinya tidak termotivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran senam.

Untuk mengatasi masalah tersebut diatas dan agar siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran senam lantai penulis memiliki suatu gagasan dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai (Hand Stand) yang ada di SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu. Dengan penggunaan alat bantu berupa media gambar, bantuan teman atau guru.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, Identifikasi masalah dan permasalahan, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada peningkatan dengan bantuan media karton yang bergambar gerak dasar Hand Stand.
2. Apakah ada peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar Hand Stand dengan menggunakan bantuan guru.
3. Apakah dengan bantuan teman dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar Hand Stand.

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

Berdasarkan rumusan masalah diatas penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran Hand Stand dengan menggunakan alat bantu pembelajaran.

2. Khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan :

- a. Dengan bantuan guru dapat meningkatkan dan memperbaiki gerak dasar Hand Stand
- b. Dengan bantuan teman pembelajaran gerak dasar Hand Stand dapat di perbaiki dan ditingkan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Manfaat bagi guru

- Dapat meningkatkan ketepatan dalam memilih pendekatan pembelajaran.
- Dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.
- Dapat meningkatkan keterampilan dalam pelaksanaan pembelajaran.
- Dapat mendorong untuk selalu melakukan inovasi pembelajaran.

2. Manfaat bagi siswa

- Dapat kemampuan siswa dalam melakukan gerakan Hand Stand
- Dapat menjadi motivasi bagi siswa untuk mengikuti pembelajaran senam lantai
- Dapat meningkatkan sikap kerja sama dalam proses pembelajaran.
- Dapat meningkatkan peran aktif siswa dalam proses pembelajaran.
- Dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar pada senam

3. Manfaat bagi peneliti

- Dapat digunakan sebagai acuan awal bagi penelitian selanjutnya.

E. Ruang lingkup Penelitian

1. Penelitian dilakukan di SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu, yang mengikuti kegiatan pembelajaran senam lantai
2. Upaya meningkatkan pembelajaran senam lantai Hand Stand dengan menggunakan bantuan teman pada siswa kelas V SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu.

3. Pembelajaran

Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif yang menekankan pada penyediaan sumber pembelajaran (Dimiyati dan Mudjiono,2002:297).